

: સારવારની શરૂઆત કયા પછી :

પ્રશ્ન -૧

મનોચિકિત્સકે આપેલી દવાઓ લેવાથી હું અસ્વસ્થતા અનુભવુ છું. શું હું દવાઓ મારી મેળે ઘટાડી કે બંધ કરી શકું ?

ઉત્તર-૧

પોતાની રીતે દવાઓ ઘટાડવાથી કે અચાનક બંધ કરી દેવાથી માનસિક રોગના લક્ષણો નો હુમલો પાછો આવવાનો સંભવ હોય છે ? એકદમ દવા બંધ કરવાથી પણ દરદીને પરેશાની થાય છે. જો તમને હાલની દવાના ડોઝથી તકલીફ થતી હોય તો એની તમારા મનોચિકિત્સક સાથે ચર્ચા કરો. તમને અનુકુળ આવે તે પ્રમાણે તેઓ ડોઝ ગોઠવી આપી શકે છે. (ઉતાવળે આંખા ન પાકે).

પ્રશ્ન-૨

જો હું દવાના એકાદ-બે ડોઝ ભૂલી જાઉં તો ?

ઉત્તર-૨

દવા જ્યારે નિયમિત સમયપ્રમાણે લેવાની રહી ગઈ હોય તો પણ બે ખોરાક સાથે લેવાની જરૂર નથી. બીજો ડોઝ એના સમયે લઈ લેવો. એ સાથે જ રોગના લક્ષણો જેમ કે ચીડીયાપણુ. ઊંઘમાં ફેરફાર વિગેરે જો ફરીથી લાગે તો તરત જ તમારા મનોચિકિત્સકની મદદ લેવી જોઈએ.

પ્રશ્ન-૩

ગયા વખતે મારાથી ૪-૫ દિવસ દવાઓ લેવાઈ ન હતી. એના પછી મને અનિદ્રા, ચીડીયાપણું, અને ઉશ્કેરાટ લાગે છે. શું એ દવાઓના કારણે હોય શકે ?

ઉત્તર-૩

અમુક પ્રકારની દવાઓ જો અચાનક બંધ કરી દેવામાં આવે તો આવા ચિહ્નો જણાય શકે છે. ક્યારેક આ ચિહ્નો રોગના ઉથલાવવા પણ હોય શકે. દરદીએ બને ત્યા સુધી એક પણ ડોઝ જવા દેવો જોઈએ નહિ એનું કારણ ગમે તે હોય જેમ કે :

૧) બજારમાંથી દવા મેળવવાની મુશ્કેલી અથવા સમયસર ખરીદવાની આઠસ

૨) પ્રયોગાત્મક ધોરણે દવા જાણી જોઈને બંધ કરવી,

૩) મનોચિકિત્સક પાસે નિયમિત ન જવું અથવા દવા બાબત અંગત વ્યક્તિની દેખરેખનો અભાવ.

માનસિક સારવાર બંધ કરવાનો નિર્ણય તમારા મનોચિકિત્સક જ લઈ શકે. સામાન્ય રીતે દવાઓ ધીમે-ધીમે ઘટાડીને બંધ કરવી જોઈએ જેથી એના વિપરીત લક્ષણો નિવારી શકાય.

પ્રશ્ન-૪

શું મારે આ દવાઓ ઉપર જ જીવવું પડશે ?

ઉત્તર-૪

અમુક હઠીલા અને જટિલ માનસિક રોગોની સારવાર લાંબા ગાળા માટે ચાલુ રાખવી જરૂરી હોય છે. જો સારવાર બંધ કરવામાં આવે તો રોગ ફરી હુમલો કરી શકે જેને કાબૂમાં લાવવામાં વધુ તકલીફ પડે. આ પણ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબીટીસ જેવું જ છે જેમાં બીમારીને કાબૂમાં રાખવા દવા લાંબો વખત લેવી જોઈએ.

એની સામે, અમુક માનસિક બીમારીઓ એવી પણ છે કે જેમાં દવાઓ ટૂંકા સમય માટે-થોડા મહિનાથી બે વરસ સુધીના સમય ગાળા માટે જ લેવાથી રોગ કાબૂમાં આવી જાય. દવાઓ સાથે માનસોપચારની બીજી પદ્ધતિઓનો પણ આ રોગોમાં જરૂર મુજબ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

પ્રશ્ન-૫

મારા હંમેશના કેમીસ્ટે મને આ દવાઓ પ્રિસ્ક્રીપ્શન વગર આપવાની મનાઈ કરી છે. હવે મારે શું કરવું જોઈએ ?

ઉત્તર-૫

માનસિક રોગ માટેની દવાઓ પ્રિસ્ક્રીપ્શન વગર આપવાની કાયદો મનાઈ કરે છે. વળી, અમુક દવાઓ ખૂબ જ કડક ફાયદા હેઠળ હોઈને બધા કેમીસ્ટ એને માટેનો પરવાનો ધરાવતા નથી. તમારે તમારા મનોચિકિત્સકની જ મદદ આ માટે લેવી પડશે.

પ્રશ્ન-૬

મને સાધારણ સરદી, ખાંસી છે.

૧) શું આ દવાઓ સાથે મારૂ હંમેશનું કફસિરપ લઈ શકું ?

સરદી, ખાંસીની અમુક દવાઓ ક્યારેક ઘેન પેદા કરે છે. પણ એ સિવાય એ દવા તમારી દવાઓ સાથે લેવામાં બીજો કોઈ વાંધો નથી.

૨) શું હું એન્ટીબાયોટીક અને દરદશામક દવાનો આ દવાઓ સાથે લઈ શકું ?

ઉત્તર-૬

મોટા ભાગની સાદી સરદી, ખાંસી તાવની દવાઓ આ દવાઓ સાથે લેવામાં આવે તો કોઈ નુકશાન કરતી નથી. તમે જ્યારે પણ, બીજા કોઈપણ તબીબની તમારી તકલીફ માટે સલાહ લો ત્યારે તમારા મનોચિકિત્સકે આપેલી દવાઓ એમને બતાવવી જ જોઈએ.

પ્રશ્ન-૭

મને જો કોઈ મેડીકલ, સર્જીકલ કે ગાયનેકોલોજીકલ તકલીફ હોય તો પણ શું મારે પહેલા મારા મનોચિકિત્સકને એના વિષે જણાવવું જોઈએ ?

ઉત્તર-૭

જો બીજી શારીરિક બીમારી ગંભીર હોય તો એના માટેના સ્પેશ્યાલીસ્ટ ડોક્ટરને વગર વિલંબે બતાવી શકાય. પરંતુ દરદીએ એ મનોવિકાર માટેની જે દવાઓ લે છે તેના વિષે તબીબને જરૂર માહિતગાર કરવા જોઈએ.

પ્રશ્ન-૮

બીજી દવાઓ શરૂ કરતાં પહેલા શું મારે મારા મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવી જરૂરી છે ?

ઉત્તર-૮

જો તમે તમારા ડોક્ટરને તમારી મનોવિકારની દવા વિષે જણાવ્યું હશે તો જરૂર લાગશે તો એજ તમને તમારા મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવાનું કહેશે. જ્યારે તમારે તમારા મનોચિકિત્સક પાસે જવાનું હોય ત્યારે તમે તમારા આ ડોક્ટરના રીપોર્ટ, પ્રિસ્ક્રીપ્શન વગેરે સાથે લઈ જઈને એમને બતાવી શકો છો.

બીજા રોગ માટેની દવા વધવાના કારણે તમારે તમારી મનોચિકિત્સકે આપેલી દવાઓ એમની સલાહ વગર બિલકુલ ઘટાડવી જોઈએ નહિ. (બહુ બધી દવાઓ થઈ ગઈ છે એમ માનીને)

પ્રશ્ન-૯

આ દવાઓને લગતી બીજી શું સાવચેતીઓ છે ?

ઉત્તર -૯

- મનોવિકારની દવાઓનો જાણતા કે અજાણતા દુરુપયોગ ન થાય એવા સ્થાને મુકવી જરૂરી છે.
- તમે વાહન હંકારી શકો કે નહિ એ પણ તમારા મનોચિકિત્સકને દવા શરૂ કરતા પહેલાં પૂછી લો. દવાની અસર અને ડોઝને લીધે જાગૃતતા પર અસર પડી શકે એટલે એવા સમયે વાહન હંકારવું હિતાવહ નથી, ખાસ કરીને ઘલાજની શરૂઆતમાં દવાની અસરને લીધે શરીરની પ્રતિક્રિયા(રીફ્લેક્સીસ) થોડી મંદ પડી શકે એટલે આ સાવચેતી જરૂરી છે. ડોક્ટરને જ્યારે ડોઝ અને પ્રતિક્રિયા અનુકૂળ લાગે ત્યારે એ છૂટ આપવાનું વિચારી શકે.
- આ દવાઓ સાથે દારૂનું સેવન કરવું ન જોઈએ. જો તમારે કોઈ સમાજીક મેળાવડામાં એકાદ-બે પેગ પીવાના હોય તો તમારા ડોક્ટરની પહેલા મંજૂરી મેળવી લો. દારૂ પીવા માટે દવા લેવાનું કદી પણ ટાળવું જોઈએ નહિ.

- સ્ત્રીઓ માટે :

સ્ત્રીઓનાં માસિક ચક્રમાં ફેરફાર થઈ શકે છે. એ દવા અથવા રોગના કારણે પણ હોઈ શકે અને એની ફીકર કરવાની જરૂર નથી. બીજી તપાસ માટે દોડી જતા પહેલા તમારા મનોતજ્ઞ સાથે આ વિષે ચર્ચા કરી લેવી.

- ગર્ભાવસ્થાને સમ્બંધી :

તમને બાળક જોઈતું હોય તો તમારા મનોચિકિત્સકને એ વિષે માહિતગાર કરવાથી એ તમને ગર્ભધાન સાથે સુરક્ષિત હોય એવી દવાઓ આપી શકે અને બીજી જરૂરી ચર્ચા કરી શકે. જો કુટુંબનિયોજનનું સાધન વાપરતાં હોય તો એમા બેદરકારીને અવકાશ ન હોવો જોઈએ.

બીજી કોઈ જરૂરી સાવચેતી વિષે તમારા મનોચિકિત્સક તમને જરૂર જણાવશે.

પ્રશ્ન-૧૦

મારા પુત્રની ત્રણ મહિનાથી માનસિક સારવાર ચાલતી હતી અને હવે તે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે. છતાં પણ અમારા મનોચિકિત્સક એની દવાઓ હજુ ચાલુ રાખવા માટે કહે છે. શું એ જરૂરી છે ?

ઉત્તર-૧૦

દવાના સુધારો પાકો કરવા અને અધૂરા ઇલાજથી આવતો ઉથલો રોકવા આવી 'મેઇન્ટેનન્સ' સારવાર જરૂરી છે. દરેક દવાઓ અમુક સમય માટે ચાલુ રાખવી જરૂરી બને છે. એને કેટલો વખત ચાલુ રાખવી એ તમારા મનોચિકિત્સક જ નક્કી કરી શકે.

પ્રશ્ન-૧૧

શું હું મારા મનોચિકિત્સકે પહેલા આપેલી દવાઓ હજુપણ તેમને પૂછ્યા વગર ચાલુ રાખી શકું ?

ઉત્તર ૧૧

તમારા મનોચિકિત્સક પાસે તમારે નિયમિત બતાવવા જવું ખૂબ જ જરૂરી છે. કારણ કે :

- ૧) દવાઓના ડોઝમાં તમારા રોગના લક્ષણો પ્રમાણે વખતોવખત ફેરફાર કરવો જરૂરી બને છે.
- ૨) એકના બદલે બીજી દવા કે એજ દવાના ડોઝમાં ઘટાડો પણ જરૂરી હોય શકે
- ૩) કેટલીક દવાઓ લેતી વખતે લોહીની વખતોવખત ચકાસણી જરૂરી હોય છે.
- ૪) ડોક્ટર કોઈપણ સાઈડ-ઈફેક્ટ-(આડઅસર) ને તરત નોંધીને યોગ્ય પગલાં લઈ શકે.
- ૫) જો કોઈ વધુ સારી દવા બજારમાં આવી હોય તો તમારા ડોક્ટર તમને એની ભલામણ કરી શકે.
- ૬) તમે જો લાંબો સમય એક જ જાતની દવાઓ પોતે ચાલુ રાખો તો તમને તેની આદત થઈ શકે અથવા શક્ય છે કે દવા તમને અસર ઓછી કરે.
- ૭) તમારા ડોક્ટર ફક્ત દવાથી જ તમારો ઉપચાર નથી કરતા પણ તમને માનસોપચારની બીજી

પદ્ધતિઓથી પણ સારવાર આપે છે. એ પણ સારવારનો મહત્વના ભાગ છે.

તમારી સારવાર તમારા મનોચિકિત્સકની દેખરેખ હેઠળ જ થવી જરૂરી છે માટે કદાપિ જાતે દવાઓ ચાલુ રાખવાનો પ્રયત્ન પણ કરવો ન જોઈએ. એમાં શક્ય છે કે થોડા પૈસા બચાવવામાં ક્યારેક વધુ નુકશાન થઈ જાય.

પ્રશ્ન-૧૨

જ્યારે પણ મારી દવા મારા મનોચિકિત્સકે બંધ કરી છે ત્યારે મારા રોગના લક્ષણો ફરી દેખાવા લાગે છે. આનો અર્થ શું એમ થાય કે મને આ દવાઓની ટેવ પડી ગઈ છે? એ લીધા વિના ચાલશે જ નહિ?

ઉત્તર-૧૨

આ તર્કપ્રમાણે તો બી.પી અને ડાયાબીટીસની દવાઓનું પણ બંધાણ જ કહેવાય!

આ કોઈ લત કે વ્યસન નથી પણ અમુક દવાઓ લાંબો સમય ચાલુ રાખવાથી જ રોગના લક્ષણો કાબૂમાં રહે છે. એનું કારણ એ છે કે :

- ૧) ઘણી વખત, રોગનો દરેક લક્ષણ બિલકુલ મટાડી ન શકાય પણ દવાઓથી તેને કાબૂમાં રાખી શકાય.
- ૨) અમુક માનસિક રોગોમાં આનુવાંશિક કે શારીરિક કારણ મોટો ભાગ ભજવે છે. જેથી માનસોપચારની બીજી પદ્ધતિઓ આમાં એટલી કારગત નથી નીવડતી.
- ૩) લાંબા સમયથી સારવાર ન થઈ શકી હોય એવા માનસિક રોગમાંથી એકવાર રાહત મળ્યા પછી પણ દવાઓ લાંબો સમય સુધી ચાલુ રાખવાથી ફરીથી એ રોગનો હુમલો ટાળી શકાય છે.
- ૪) અમુક રોગો જેમ કે બાઈપોલર મૂડ ડીસઓર્ડર કે જેમાં હતાશા અને ઉન્માદ બંનેના લક્ષણો વારાફરતી જોવા મળે એવા દરદીઓને મૂડસ્ટેબીલાઈઝર પર લાંબો સમય સુધી રાખવા જરૂરી છે.

પ્રશ્ન-૧૩

દવાઓ સિવાય દરદીને મદદ કરવાના બીજા ઉપાયો છે ?

ઉત્તર-૧૩

માનસિક રોગોની સારવારમાં દવાઓ સિવાયની પણ ઘણી ઉપચાર પદ્ધતિઓ વાપરવામાં આવે છે કે જેનાથી રોગ પર વધુ સારું નિયંત્રણ રાખી શકાય.

આ પદ્ધતિઓ તમારા મનોચિકિત્સક પોતે અથવા તો એમની દેખરેખ હેઠળ મનોચિકિત્સાના વિવિધ નિષ્ણાતોની ટીમની મદદથી રોગના ઇલાજ માટે વાપરી શકાય. જેનાથી સામાજિક, તેમજ ધંધાકીય સંઘર્ષ કે પરસ્પરના સંબંધોમાં તનાવ ઘટાડી શકાય છે.

સહાયક સંસ્થાઓ (સપોર્ટ ગ્રુપ અને એન.જી.ઓ.) પણ સારવારમાં પીઠબળ આપવાનું કામ કરે છે. દા.ત. આલ્કોહોલીક એનોનીમસ (A.A.) દારૂના સેવનથી વ્યસનીઓને મુક્ત રાખવામાં મદદ કરે છે. દરદીના સાજા થયા બાદ એનું સામાજિક તેમજ વ્યવસાયિક પુનર્વસન પણ ખૂબ જ જરૂરી હોય છે.

પ્રશ્ન-૧૪

વ્યક્તિના ધંધા કે નોકરી પર એના માનસિક રોગ કે એની સારવારની અસર થઈ શકે ?

ઉત્તર-૧૪

વ્યવસાયિક કામગીરીમાં સ્થિરતા લાવવા માટે માનસિક રોગનો ઇલાજ થવો અત્યંત જરૂરી છે. સારવાર ન પામેલા મનોરોગીએ ને નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે ધંધાકીય તકલીફ થઈ શકે.

૧) કામ પર ગેરહાજરી

૨) એકાગ્રતાનો અભાવ તેમજ કથળેલી કામગીરી

૩) ધંધાના નિર્ણય લેવામાં વિલંબ

૪) નિષ્ફળતા

૫) નોકરી ગુમાવવી

૬) આર્થિક સંકડામણ, પરસ્પરના સંબંધોમાં સંઘર્ષ, હોદ્દો ગુમાવવો કે દરદીની માનહાનિ થવી.

રોગના પ્રકાર અને તીવ્રતા પર આ બધી અસરો અવલંબે છે એટલે ક્યારેક વ્યવસાયિક ક્ષેત્રે થોડો ફેરબદલ જરૂરી બને છે. સારવારના લીધે વ્યવસાયમાં તકલીફ થવાની શક્યતા મામુલી હોય છે પણ અધકચરી અથવા બિલકુલ સારવાર ન કરવાના પરિણામ ઘણા માઠાં હોય છે.

પ્રશ્ન-૧૫

મારા યુવાન દીકરાની માનસિક સારવાર ચાલુ છે અને એને થોડું સારૂ છે. પરંતુ, એ છોકરીઓની અને લગ્ન કરવાની વાતો કરે છે. શું એના લગ્ન કરવાથી એને રોગમાંથી મુક્તિ મળી શકે ?

ઉત્તર-૧૫

લગ્ન કરવાથી માનસિક રોગમાંથી મુક્તિ મળે એ તદ્દત પાયાવિહોણી માન્યતા છે. દરદી તો એના રોગને લીધે પ્રેમ, લગ્ન કે સેક્સની વાતો સંકોચ વિના કરે જે ગંભીરતાથી લેવાય નહિ.

માનસિક રોગને વ્યવસ્થિત કાબૂમાં લીધા પછી લગ્ન માટે વિચારી શકાય. પરંતુ લગ્ન એ માનસિક બીમારીનો ઇલાજ નથી.

પ્રશ્ન-૧૬

જો દરદી સાજો થઈ જાય અને બહું થોડી જ દવાઓ ચાલુ રાખવી પડે તો શું એના લગ્ન અને બાળકો માટે વિચારી શકાય ?

ઉત્તર-૧૬

લગ્ન થવાથી વ્યક્તિની પોતાની સામાજિક તેમજ આર્થિક જવાબદારી વધી જાય છે. અહીં તમારા મનોચિકિત્સક સાથે ચર્ચા વિચારણા કરીને જ એના વિષે નિર્ણય લઈ શકાય.

આમાં કેટલાક પરિબલોની જેવાં કે રોગના લક્ષણો, તેને કાબૂમાં રાખતી દવાઓ, જવાબદારી લેવાની યોગ્યતા વિગેરે બાબતોની તેના ભાવિ પતિ/પત્ની અને તેના કુટુંબ સાથે ચોખવટ કરી લેવી જોઈએ. આટલો મહત્વનો નિર્ણય ફક્ત સામાજિક દબાણથી લેવો અયોગ્ય છે.

બાળકો થવા જોઈએ કે નહિ એનો નિર્ણય પણ તમારા મનોચિકિત્સક સાથે ચર્ચા કર્યા પછી જ લેવાવો જોઈએ.

પ્રશ્ન-૧૭

મારા પડોશીને દસ વર્ષ પહેલાં માનસિક બીમારી માટે ઈ.સી.ટી. આપવામાં આવેલા. એમની દવાઓ તો હજુ પણ ચાલુ જ છે. પરંતુ હું હમણાથી એમને નિષ્ક્રિય અને તદ્દન સુસ્ત જિંદગી જીવતા જોઉં છું. શું આ ઈ.સી.ટી. અને માનસિક રોગની દવાઓની આડઅસર હશે ?

ઉત્તર-૧૭

કામ ન કરવું કે લોકો સાથે બિલકુલ હળવું મળવું નહિ એ તેમની બીમારીનો જ એક ભાગ હોઈ શકે છે. માનસિક રોગના શરૂઆતના તીવ્ર લક્ષણો કાબૂમાં આવી ગયાં હોય પણ બીમારીનો થોડો ભાગ હજી બાકી જ હોય ત્યારે પણ આવું બની શકે.

પરંતુ એટલું તો ચોક્કસ કે આ લક્ષણો ઈ.સી.ટી. કે દવાઓની આડઅસરના તો નથી જ.

પ્રશ્ન-૧૮ પુનર્વસન કેન્દ્ર એટલે શું ?

ઉત્તર -૧૮

દરદીને માનસિક સારવાર સાથે, રોજિંદી જિંદગી જીવવા માટે જ્યાં કાબેલ બનાવવામાં આવે અને આત્મનિર્ભર થવા માટે કંઈક હુન્નર શીખવાડાય એ સંસ્થાને પુનર્વસન કેન્દ્ર કહે છે.

અહીંનું માળખું હોસ્પિટલ કરતા ઘર જેવું વધુ હોય છે.